



# IDEAS PARA QUE SUS HIJOS APROVECHEN EL VERANO

## Consejos para un verano saludable y divertido para toda la familia.

-  ¡Diviértanse en el sol! Programe las actividades al aire libre por la mañana o por la tarde para evitar el calor excesivo.
-  Manténganse activos: organicen caminatas o anden en bicicleta.
-  Prepare comidas nutritivas añadiéndoles color con frutas y vegetales de temporada.
-  Limite el tiempo que ven televisión. Hagan manualidades al aire libre o jueguen a la rayuela o al avión.
-  Aproveche las actividades que ofrecen en su comunidad. Averigüe qué actividades tienen para que sus hijos hagan ejercicio durante el verano.
-  Asegúrese que sus hijos estén bien hidratados. Dígalos que tomen agua en lugar de sodas u otras bebidas con mucha azúcar.
-  Usted puede ayudar a su familia a divertirse de manera saludable este verano.



Para más información, por favor comuníquese con la  
Red de Información para el Control de Peso  
(Weight-control Information Network)

Llame gratis al: 1-877-946-4627 Correo electrónico: WIN@info.niddk.nih.gov



**NIDDK** | NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publicación No. 10-4955 S